

反すうと心配の回避機能についての検討 考え込みと反省的熟考の差異

中京大学大学院心理学研究科 山本 竜也
中京大学心理学部 坂井 誠

Avoidance function of rumination and worry - the difference between brooding and reflection -

YAMAMOTO, Tatsuya (Graduate School of Psychology, Chukyo University)
SAKAI, Makoto (School of Psychology, Chukyo University)

Rumination, which is a risk factor for depression, is composed of two aspects: brooding and reflection. It is therefore important to investigate the process of maintaining rumination divided by brooding and reflection. The present study examined the avoidance function of rumination as compared to that of worry. Ninety-five undergraduate students (25 men and 70 women; average age, 18.95 years; SD=0.90) completed questionnaires on rumination, worry, and avoidance. Correlation analysis revealed a significant correlation between brooding and avoidance; in contrast, no significant correlation was observed between reflection and avoidance. This result suggests that the brooding aspect of rumination has an avoidance function. The correlation between brooding and worry was also strong, and the array of correlation coefficients between brooding or worry and avoidance were similar. Thus, the avoidance function of the brooding aspect of rumination is thought to be similar to that of worry.

Key words: rumination, worry, avoidance, depression

問題と目的

日常生活の中で、自己にとって嫌悪的な出来事を経験すると、そのような出来事に陥った原因や結果について何度もくり返し考えることがある。このように、反復的、受動的に抑うつの原因や症状、結果に焦点をあてる反応様式を反すう (rumination) という (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。反すうを行うことによって、抑うつ状態が維持したり、重症化したりすることが明らかにされている (Nolen-Hoeksema, 1991)。

反すうは抑うつとの関連が強いことが指摘されている (Nolen-Hoeksema, 1991) ため、研究が盛んに行われている。反すうの研究動向として、反すうの構成要素に注目した研究がある。Treyner, Gonzalez, Nolen-Hoeksema (2003) は、反すうが考え込み (brooding) と反省的熟考 (reflection) という異なる構成要素から成り立っていることを明らかにした。考え込みは、抑うつ症状などについて、くよくよと悲観的に考え込む反応である。その一方、反省的熟考は、抑うつ症状を緩和するために認知的

な問題解決を図ろうとする反応である。このような反すうの差異によって、抑うつとの関連の強さが異なり、考え込みは抑うつに強い影響を及ぼすが、反省的熟考は抑うつにほとんど影響を与えないことが報告されている (Treyner et al., 2003)。したがって、反すうについて検討する際には、考え込みという不適応的側面に焦点を当てることによって、より明確に抑うつに及ぼす影響を検討することが出来る。

また、Nolen-Hoeksema (1991) による抑うつ状態における反すうの研究以後、うつ病といった臨床状態の抑うつについても検討が行われている。Just & Alloy (1997) は、18カ月にわたる縦断的調査を行い、反すうを行っていた者はうつ病に罹患しやすいことを報告した。Nolen-Hoeksema (2000) も大規模な縦断調査で、反すうを行いやすい者は、うつ病に罹患する確率が高いことを報告している。これらの結果は、反すうがうつ病発症のリスクファクターであることを示唆している。このように、反すうはうつ病の発症などのネガティブな結果をもたらす。ところが、抑うつが重症化すればするほど、ますます反すうを行うようになるという維持機能も有している (e.g. Treyner et al., 2003)。

したがって、反すうの維持について検討することは、うつ病の発症過程を解明することにつながり、うつ病予防に有益な知見を得ることができる可能性がある。

近年の抑うつに関する行動理論は、反すうの維持を回避機能の観点から説明しようとしている (Martell, Addis, & Jacobson, 2001; Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2010; Kanter, Busch, Weeks, & Landes, 2008; Kanter, Busch, & Rusch, 2009)。回避とは、嫌悪的な事象を予め避けることを意味している。回避を行う事によって、短期的には不安感や不快感の減少につながり、回避は維持される。しかし、長期的には行動範囲が狭くなったり、積極的な問題解決を妨げたりと、不適応的な対処方略であることが示されている。反すうは、個人にとって嫌悪的な経験の可能性もあるが、それ以上に嫌悪的な状況を避けるために強化されていると考えられている (Martell et al., 2001)。

一方、全般性不安障害 (General Anxiety Disorder: GAD) で見られる心配 (worry) は、反すうと類似した行動であり、心配と反すうの処理過程は共通であることが示されている (Watkins, Moulds, & Mackintosh, 2005)。心配の機能については既に検討されており、Borkovec, Ray, & Stober (1998) は、心配の回避理論を提唱している。心配の回避理論では、具体的で脅威的なイメージを避けるために、より抽象化された心配による思考が優位になるとされている。また、心配に従事した時間は、生理学的不安反応を抑制する程度を予測することが明らかにされている (Borkovec et al., 1998)。つまり、心配をすることによって、自らに迫ってくる具体的で脅威的なイメージや生理学的な不安反応を避けていることになる。現在では、反すうと心配の類似性から、反すうに心配の回避理論を援用することが可能であるという仮説が存在する。

Moulds, Kandris, Starr, & Wong (2007) は、上述の仮説に基づいて、非臨床群の大学生における反すうと回避、抑うつとの関連を調査した。相関分析の結果、反すうは、社会的場面からの回避行動 (例：パーティーなどの社交的な場で他者を避けて一人である、など)、非社会的場面からの回避行動 (例：自分に課せられた課題をしない、など)、非社会的場面からの認知的回避 (例：自分の将来について考えようとしない、など) と有意な相関が認められた一方、社会的場面からの認知的回避 (例：自分

の人間関係について考えないようにする、など) とは有意な相関が認められなかったことが報告されている。不安を統制しても、反すうは、社会的場面からの回避行動、非社会的場面からの回避行動と有意な相関が示されている。この結果から、反すうを行う者は、回避行動をしやすいたことが示唆され、反すうは回避行動の観点から概念化することが可能であると結論づけている。また、Dickson, Ciesla, & Reilly (2012) はマルチレベルモデリング (multi-level modeling) を用いて、反すうと回避、心配と回避との因果関係について検討を行った。その結果、認知的回避は反すうと心配を予測し、回避行動は予測しないことを報告している。そして、反すうは認知的回避として概念化することが可能であると結論づけられている。

このように、研究知見が積み重ねられているが、以下の点はさらなる検討が必要となる。まず、Moulds et al. (2007) と Dickson et al. (2012) は、反すうと回避との間に関連があることを報告しており、反すうが回避機能を有している可能性を示唆しているが、反すうが回避行動という行動の次元での回避か、認知的回避という認知の次元での回避なのかという点では研究間で異なる結果を示しており、さらなる知見の蓄積が望まれる。また、Moulds et al. (2007) は反すうの回避機能が心配と同等であるかを検討していない。Dickson et al. (2012) は、継時的なデータを収集するため、尺度の一部のみを使用しており、尺度の妥当性に疑問が残る。さらに、Moulds et al. (2007) と Dickson et al. (2012) では、反すうを考え込みと反省的熟考に分けて検討していない。

したがって、本研究では、考え込みと反省的熟考を区別した上で、(1)反すうが回避機能を持っているかを検討すること、(2)反すうが回避機能を持っているならば、反すうの回避機能は心配の回避機能と同等であるかを検討することを目的とした。

方法

調査協力者

大学生 116 名に調査を依頼し、そのうち回答に不備のあるものを除く 95 名を分析の対象とした。調査協力者は、男性 25 名、女性 70 名であり、平均年齢は 18.95 歳 (SD=0.90) であった。

測度

(1) 回避

回避の測定には、Ottenbreit & Dobson (2004) により作成された Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS) の日本語版 (高垣・岡島・国里・中島・シールズ・金井・石川・坂野, 2011) を用いた。CBAS は、顕在的行動である回避行動と言語行動などの潜在的行動である認知的回避を、他者との関わりがある社会的場面と他者との関わりがない非社会的場面からの回避に分けて測定する尺度であり、「社会的場面からの回避行動」、「非社会的場面からの回避行動」、「社会的場面からの認知的回避」、「非社会的場面からの認知的回避」の4因子、31項目から構成される。回答は、「全く当てはまらない」(1点)から「完全に当てはまる」(5点)の5件法で求めた。信頼性・妥当性については、高垣ら (2011) により確認されている。

(2) 心配

心配の測定には、Meyer, Miller, Metzger, & Wong (1990) により作成された Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) の日本語版 (本岡・松見・林, 2009) を用いた。PSWQ は、16項目から構成される。回答は、「全く当てはまらない」(1点)から「非常に当てはまる」(5点)の5件法で求めた。信頼性・妥当性については、本岡ら (2009) により確認されている。

(3) 反すう

反すうの測定には、Treyner et al. (2003) により作成された Ruminative Responses Scale (RRS) の日本語版 (Hasegawa, 2013) を用いた。RRS は、「考え込み (Brooding)」、「反省的熟考 (Reflection)」の2因子、22項目から構成される。回答は、「ほとんどなかった」(1点)から「ほとんどいつもそうだった」(4点)の4件法で求めた。信頼性・妥当性については、Hasegawa (2013) により確認されている。

手続き

授業時間の一部を利用し、一斉配布による質問紙調査を行った。

倫理的配慮

調査実施の際には、調査対象者に対して口頭、お

よび、書面にて研究目的や任意協力、個人情報守秘、研究結果の公表などについて説明し、調査協力の同意を得たうえで調査を行った。なお、本研究は中京大学心理学部心理学研究科研究倫理審査委員会の承認を得て行われた。

結果

本研究における各測度の平均値および標準偏差を Table 1 に示した。

また、各変数間の関連を検討するために、ピアソンの相関係数を算出し、Table 2 に示した。相関分析の結果、「考え込み」は回避と有意な正の相関を認めた ($r=.43$ $p<.01$) が、「反省的熟考」は、回避と有意な相関を認めなかった ($r=.17$ $p>.05$)。「考え込み」と回避の下位尺度の相関係数を降順に並べると、「非社会的場面からの回避行動」($r=.45$ $p<.01$)、「社会的場面からの回避行動」($r=.38$ $p<.01$)、「社会的場面からの認知的回避」($r=.37$ $p<.01$)、「非社会的場面からの認知的回避」($r=.32$ $p<.01$)の順であった。「反省的熟考」では、「社会的場面からの回避行動」($r=.27$ $p<.01$)、「社会的場面からの認知的回避」($r=.16$ $p>.05$)、「非社会的場面からの認知的回避」($r=.09$ $p>.05$)、「非社会的場面からの回避行動」($r=.07$ $p>.05$)の順であった。心配では「非社会的場面からの回避行動」($r=.36$ $p<.01$)、「社会的場面からの認知的回避」($r=.29$ $p<.01$)、「社会的場面からの回避行動」($r=.28$ $p<.01$)、「非社会的場面からの認知的回避」($r=.26$ $p<.05$)の順であった。また、「考え込み」と心配では有意な正の相関が認められた ($r=.69$ $p<.01$) もの、「反省的熟考」と心配では有意な相関は認められなかった ($r=.18$ $p>.05$)。

考察

本研究の目的は、考え込みと反省的熟考を区別したうえで、(1)反すうが回避機能を有しているかを検討すること、(2)反すうが回避機能を有しているならば、反すうの回避機能は心配の回避機能と同等であるかを検討することであった。

「考え込み」は回避と有意な相関が認められたものの、「反省的熟考」は回避と有意な相関は認められなかった。これより、「考え込み」は回避機能を有している可能性が示唆され、「反省的熟考」は回

Table 1 各測度の基本統計量

	平均値	標準偏差
CBAS ¹⁾	71.85	19.55
社会的場面からの回避行動	18.49	5.78
非社会的場面からの回避行動	15.96	4.21
社会的場面からの認知的回避	14.49	5.04
非社会的場面からの認知的回避	22.91	7.53
RRS ²⁾	27.38	7.57
考え込み	12.81	3.80
反省的熟考	9.62	3.33
PSWQ ³⁾	54.26	16.44

NOTE. 1) Cognitive-Behavioral Avoidance Scale
 2) Ruminative Responses Scale
 3) Penn State Worry Questionnaire

Table 2 各測度の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 CBAS ¹⁾	-								
2 社会的場面からの回避行動	.87**	-							
3 非社会的場面からの回避行動	.81**	.67**	-						
4 社会的場面からの認知的回避	.89**	.74**	.62**	-					
5 非社会的場面からの認知的回避	.88**	.61**	.60**	.73**	-				
6 RRS ²⁾	.46**	.43**	.38**	.44**	.35**	-			
7 考え込み	.43**	.38**	.45**	.37**	.32**	.80**	-		
8 反省的熟考	.17	.27**	.07	.16	.09	.46**	.25*	-	
9 PSWQ ³⁾	.34**	.28**	.36**	.29**	.26*	.67**	.69**	.18	-

NOTE. *p<.05 **p<.01

1) Cognitive-Behavioral Avoidance Scale
 2) Ruminative Responses Scale
 3) Penn State Worry Questionnaire

避機能を有していない可能性が示唆された。「考え込み」をした結果として、何らかの嫌悪的な出来事を避けることが出来ると考えられる。本稿では、回避と有意な相関が認められた「考え込み」に焦点を当てて、以下で論じる。

「考え込み」は、行動的回避と認知的回避のいずれにおいても有意な正の相関が認められた。本研究の結果は、Moulds et al. (2007) や Dickson et al. (2012) のように、反すうが回避行動か認知的回避のいずれか一方のみに有意な相関がみられる結果とは異なっていた。「考え込み」の回避機能が認知的観点から概念化できると仮定すると、「考え込み」をすることで、「考え込み」をしている内容よりも、より嫌悪的な内容を考えることを避けることができる。行動的観点から概念化できると仮定すると、「考え込み」という行動をとることにより、「考え込み」より嫌悪的な行動に従事しなくてもよくなるということが考えられる。したがって、「考え込み」を認知の次元で用いるのか、行動の次元で用いるの

かによって、いずれの回避も行うことができると考えられる。このように、嫌悪的な認知・行動を避けることができるために、反すうは維持すると考えられる。

回避の長期的な影響については、Ferster (1973) により、回避機能を持つ認知・行動が優勢になると、行動レパートリーが縮小し、昼間まで寝ているなど受動的な行動をするようになることが示されている。また、効果的な問題解決が妨害されることも示されている (D'Zurilla & Nezu, 1999)。反すうにおいても類似した影響が見られることが明らかにされている。反すうを行う事によって、効果的な問題解決が妨害され (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995)、喜びをもたらす行動や気晴らし行動など自発的な行動が制限され、行動が受動的になることが示されている (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993)。これらの共通点は、反すう、特に本研究では「考え込み」が回避機能を有しているために見ら

れた可能性がある。

また、本研究では、社会的場面と非社会的場面を区別して検討している。これは、対処しなければならぬ状況や問題についての社会的な側面、非社会的な側面について特定することができ、個人が行う様々な対処方略が適応に及ぼす影響について検討することができるためである (Ottenbreit & Dobson, 2004)。本研究では、「考え込み」と社会的場面及び非社会的場面からの回避行動、社会的場面及び非社会的場面からの認知的回避の間に有意な相関を認められた。これより、「考え込み」は様々な場面において回避の機能を果たしていることが示唆された。

以上から、反すう、特に「考え込み」は回避機能を有しており、認知と行動のいずれの観点からも反すうを概念化することは可能であると結論づけることが出来る。

次に、「考え込み」の回避機能と心配の回避機能について検討を行う。「考え込み」と心配の相関は強く、「考え込み」と回避の下位尺度との相関係数の序列、心配と回避の下位尺度との相関係数の序列は、ほぼ等しかった。本研究の結果から「考え込み」は心配と同様の回避機能を有していると考えられる。心配の回避機能では、イメージというよりはむしろ言語的で、具体性を欠いていることが示されている。また、具体的なイメージから回避することによって、情動反応を抑制していることが明らかにされている (Borkovec et al., 1998)。これより、「考え込み」においても心配の回避理論が適用出来ると考えられ、「考え込み」は脅威的なイメージを回避し、情動反応を抑制している可能性がある。Watkins & Moulds (2007) は、DSM を基準として、現在うつ病に罹患している群、過去にうつ病に罹患していた群、今までうつ病に罹患したことがない群の各群に対して、自分自身が抱えている主要な問題を自由記述形式で回答を書くように求め、記述の具体性についての検討を行った。その結果、現在うつ病に罹患している群が、他の2群と比較して、具体性に欠ける記述となっていることを明らかにした。彼らは、心配の回避機能の特徴が「考え込み」でも同様に見られることを報告している。

最後に、本研究がもたらす臨床的意義と限界について述べる。まず、認知/行動療法 (Cognitive Behavioral Therapies) において、不適応的な行動が維持される理由を検討するために機能を推定することは、介入指針を立てる上で必要不可欠である。

本研究の結果から、「考え込み」は回避機能を有していることが示唆されたことにより、今後、行動理論に基づく反すうへの介入について基礎的な知見が得られたと考えられる。次に、限界について述べる。本研究では回避機能の検討を行ったが、機能を検討する際には、通常、機能分析が行われ、行動の先行刺激、行動、その行動の結果について検討が行われたうえで機能を推定する。しかし、本研究では、質問紙による横断的な調査を行ったのみである。今後は本研究の結果をもとに、機能分析を行い、正確に機能を推定していく必要がある。

付記

本稿を日本行動療法学会第39回大会 (2013) において発表した。

文献

- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (6), 561-576.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Reilly, L. C. (2012). Rumination, Worry, Cognitive Avoidance, and Behavioral Avoidance: Examination of Temporal Effects. *Behavior Therapy*, 43 (3), 629-640.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. (2nd ed.). Springer Publishing Co.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857-870.
- Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the Ruminative Responses Scale. *Psychological Reports*, 112 (3), 716-726
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The responses styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2009). *Behavioral Activation: Distinctive Features (CBT Distinctive Features)*. Routledge.
- Kanter, J. W., Busch, A. M., Weeks, C. E., & Landes, S. J. (2008). The nature of clinical depression: symptoms, syndromes, and behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 31 (1), 1-21.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995).

- Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). Depression in context: Strategies for guided action. W. W. Norton. (マーテル C.R., アディス M.E., ジェイコブソン N.S. (著) 熊野宏昭・鈴木伸一 (監訳) (2011). うつ病の行動活性化療法: 新世代の認知行動療法によるブレイクスルー日本評論社)
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral activation for depression: a clinician's guide. The Guilford Press. (マーテル C.R., ディミジアン S., ハーマングン R. (著) 坂井誠・大野裕 (監訳) (2013). セラピストのための行動活性化ガイドブック うつ病を治療する 10 の中核原則 . 創元社)
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28 (6), 487-495.
- 本岡寛子・松見淳子・林敬子 (2009). 「心配」の自己評定式質問紙 Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) 日本語版の信頼性と妥当性の検討 . *カウンセリング研究*, 42 (3), 247-255.
- Moulds, L. M., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C.M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 251-261.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42 (3), 293-313.
- 高垣耕企・岡島義・国里愛彦・中島俊・シールズ久美・金井嘉宏・石川信一・坂野雄二 (2011). Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS) 日本語版の作成. *精神科診断学*, 4, 104-113.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Watkins, E., & Moulds, M. L. (2007). Reduced concreteness of rumination in depression: A pilot study. *Personality and Individual Differences*, 43, 1386-1395.
- Watkins, E., Moulds, M., & Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43 (12), 1577-1585.

(受理年月日 2013年9月12日)